



- ❑ Después de cada comida lávele los dientes con un cepillo de dientes suave para niños. Hágalo con movimientos cortos y rápidos y las cerdas del cepillo deben pasarse contra las encías. Use muy poquita pasta dentífrica con fluoruro. No deje que el niño la ingiera.
- ❑ Su hijo todavía necesita ayuda para cepillarse los dientes. No lo deje solo con el cepillo de dientes.
- ❑ Véale los dientes a su hijo todos los días al limpiarlos. Llame al dentista si le ve manchitas blancas, marrones o negras .
- ❑ Pregúntele a su médico o dentista acerca del fluoruro para los dientes de su niño.
- ❑ No le dé muchos dulces así previene las caries.
- ❑ Guarde el fluoruro y pasta dental donde el niño no pueda alcanzarlos.

- ❑ La hora de la comida debe ser un momento alegre y en familia. Usted decide cuándo y qué come su hijo. Su hijo decide si come o no y cuánto va a comer.
- ❑ No lo soborne, castigue o premie con comida.
- ❑ No le dé mucha “comida rápida”.
- ❑ Ofrezcale 3 comidas y de 2 a 3 bocadillos diarios. Déle una variedad de alimentos como:
 - 5-9 pequeñas porciones de verduras o frutas.
 - 7-11 pequeñas porciones de pan, cereal o granos.
 - 2-3 tazas de leche entera, 1% descremada o 2% descremada.
 - 2-3 pequeñas porciones de comidas con proteínas, como carnes bajas en grasa, pollo, pescado, huevos, frijoles secos, guisantes (legumbres), o tofu.
- ❑ Déle una comida nueva junto con su comida preferida.
- ❑ Use una taza para todas las bebidas.
- ❑ Déle agua cuando tenga sed.
- ❑ No le dé más de una taza de jugo de fruta.
- ❑ No le dé ponche, gaseosas (sodas) u otras bebidas dulces, a no ser en ocasiones especiales.
- ❑ Su niño ya debería haber dejado el biberón.



Creciendo en forma saludable



Nombre: _____

Estatura: _____ Peso: _____

Fecha de Hoy: _____

Próxima Cita:

Fecha: _____ Hora: _____

Tenga a la mano los números de emergencia:

Para la policía, los bomberos, la ambulancia: llame al 911

El número para el centro de control de envenenamientos: 1-800-876-4766

- Aprenda RCP para niño (CPR)
- Instale alarmas de humo en los corredores y en cada habitación, revíselas cada 6 meses.
- Tenga una alarma de carbon monóxido.



- ❑ Nunca deje solo a su bebé en la bañera, piscina o cerca de un balde de agua. Tenga cercada la piscina/spa.
- ❑ Instale protectores en las escaleras y ventanas.
- ❑ Ponga etiquetas y bajo llave todas las cosas que puedan ser dañinas, como jabones, líquidos o polvos de limpieza, lejías, licor, vitaminas, píldoras de hierro, medicinas o venenos. Quite las plantas venenosas. Tenga a mano Jarabe de Ipecacuana en caso de envenenamiento. Llame al centro de envenenamiento antes de usar Ipecacuana. Nunca le llame “dulce” a la medicina.
- ❑ Cada vez que lleve a su bebé en el carro debe ponerlo en la silla de seguridad para el carro.
- ❑ Coloque la silla en el asiento de atrás y póngale el cinturón de seguridad.
- ❑ Nunca coloque a su bebé o niños en el asiento de adelante si hay bolsa de aire.
- ❑ Use enchufes eléctricos de seguridad. El bebé no debe acercarse a los cables eléctricos, las planchas, líquidos calientes, mango de ollas, calentador de leña o manteles.
- ❑ Ponga el calentador de agua a una temperatura menor de 120° grados. Ponga los fósforos bajo llave.
- ❑ Su bebé no debe acercarse o tomar objetos pequeños, juguetes que no sean seguros, bolsas de plástico o globos. Quítele la cuerda a la capucha de la sudadera.
- ❑ Nunca le permita al niño gatear, caminar o correr con algo en la boca.

Su niño tiene mucha energía. Tenga paciencia. Elógielo.

Qué esperar

- ❑ La palabra “no” es la preferida de su niño de 2 años de edad. Déle algunas opciones para evitar que el niño conteste “no”.
- ❑ Su niño quizás pueda
 - Abrir puertas, tirar lejos una pelota y subir escaleras.
 - Apilar de 5 a 6 bloques.
 - Decir oraciones de 2 ó 3 palabras.
 - Cantar canciones.
 - Repetir lo que usted dice.
 - Jugar cerca de otros niños pero sin compartir con ellos.

Qué puede hacer

- ❑ Ofrecerle juguetes sencillos para armar.
- ❑ Jugar, hablar, cantar y leerle cuentos al niño diariamente.
- ❑ Elogiarlo cuando se porta bien.
- ❑ Enseñar con uniformidad y paciencia.
- ❑ Cuando su hijo hace algo malo explíquele porqué está mal y oriéntelo a hacer una nueva actividad.
- ❑ Póngale el límite de 1 hora de televisión al día. Véa televisión con el niño.
- ❑ Dígale que use el inodoro o la bacinica. Quizás no se acostumbre a usar la bacinica hasta los 3 años.

Si usted siente que está por pegarle, sacudir o lastimar a su bebé, llame a un “Servicio Telefónico de Asistencia de 24 horas” o a un amigo para pedir ayuda.

2 Años

- ❑ Llève al bebé a que le hagan los exámenes regulares de salud y a que le pongan sus vacunas.
- ❑ Levante a su bebé o llévelo de la mano donde haya tráfico.
- ❑ Voltee hacia atrás al retroceder su vehículo.
- ❑ Mantenga limpios la piel, el pelo, cuerpecito, ropita y ropa de cama del bebé.
- ❑ Lávele las manos a su bebé con agua y jabón antes y después de las comidas.
- ❑ Enséñele al niño a lavarse las manos con agua y jabón después de ir al baño.
- ❑ Lave a menudo los juguetes del bebé.
- ❑ No exponga a su bebé a ruidos muy fuertes.
 - Los ruidos fuertes pueden dañar la audición de su bebé.
 - Un ruido es demasiado fuerte si al hablar con alguien a sólo 3 pies de distancia se debe levantar la voz.
- ❑ Observe que lo que use el niño para trepar sea seguro, como también los columpios y la arena donde juega.
- ❑ Póngale casco cuando salga a andar en bicicleta.
- ❑ Que el niño tenga un momento de descanso o de siesta durante el día.
- ❑ No exponga a su bebé al humo de tabaco. Pare el uso del tabaco.
- ❑ Que le hagan un examen de sangre para detectar algún contenido de plomo.